

平和篇

Peace

Shanti

人人都寻求并致力于与自己和平相处，以及和社区和平相处。人们试图从累积财富来得到这个和平，因为财富能给人权力，让人凌驾他人之上，并让人有能力得到方便和舒适。有些人则追求地位、权威、影响力，好让他能将事情塑造成合乎自己的目的和爱好。这些路子，很不幸的，充满忧惧，而且靠此得到的和平，很容易就迅速—甚至猛烈的一灰飞烟灭。真正的和平 (Shanti) 只能靠爱来达成！它是生命之树的果实，这果子里面甜美的精髓，为外面一层苦涩的皮所包住，苦涩的皮象征包住人的爱心的六恶：淫欲、瞋恚 (怒)、贪婪、执着迷恋、骄傲、憎恨。靠坚持不懈的苦修来除去外皮的人，才能达到里面的甜美—亦即他企盼的和平，这种和平经久不变，而且感受强烈。

- 神圣讲道，1971年1月1日

Everyone seeks and strives to be at peace with himself and with the community around. People have tried to get this peace by accumulating wealth, which gives power over others and the ability to command conveniences and comforts. Some have sought positions of authority and influence, so they can shape events suited to one's aims and fancies. Unfortunately, these paths are beset with fear, and the peace that is secured thereby is liable to quick and sometimes violent extinction. Real Peace (Shanti) can be achieved only through Love! It is the fruit of the tree of life. This fruit with the sweet essence is encased in a bitter skin. The bitter skin is symbolic of the six evil passions that encase the loving heart of man: lust, anger, greed, attachment, pride and hate. Those who remove the exterior through hard and consistent discipline attain the sweetness inside - the much desired peace; this peace is everlasting, unchanging and overwhelming.

- Divine Discourse, Jan 1, 1971

吃香蕉比赛

在同一间学院求学的两个年轻人互相挑战，要比赛谁能较快吃完一大篮的香蕉。其中一个年轻人决定先吃完蕉皮，然后才吃又软又甜的蕉肉。另一个年轻人则认为一旦把那柔软的蕉肉吃完后，便会有充足的时间来嚼皮了。

吃完蕉皮后，先前那个年轻人已饱得无法吞下蕉肉了。另一个年轻人吃完果肉后，也必须停止，因为肚子已确实没有空间来容纳蕉皮了。

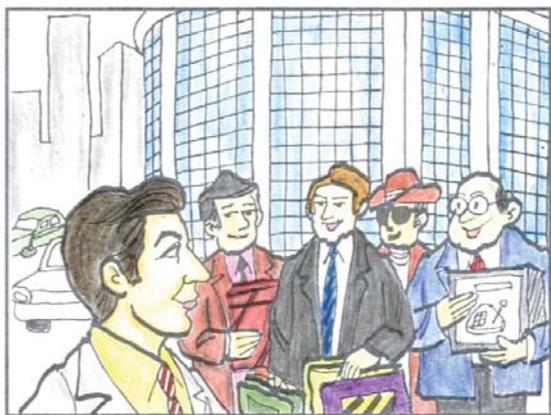
在这场竞赛中，两个年轻人都失败了，但是他们的经验显然不同。一个是吃了过多的苦果；另一个则是吃了过多的甜品！

通常，人们过了大半辈子才开始想要体验灵性的快乐。但是，就如上述例子，人往往吃了过多苦涩的皮，而没有时间来享用甜美的果实。如果一早就把上苍放在第一位，那么快乐与平和便会随之而来。



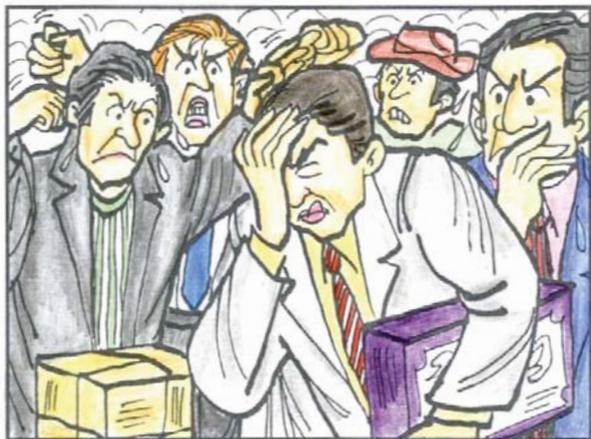
欲望导致绝望

一个共八十人的团队去纽约市出席会议。领队安排他们住宿在豪华旅馆。他选择了顶层，即第二十层楼作为他们的住处。领队认为能从顶层一览整个城市的风景，团员们将会很高兴。



会议过后，团员们都忙着采购礼物和纪念品，他们带着大包小包回到旅馆时获知升降机发生了故障，不能操作。团员们都得沿着梯级走上二十层。为了打发时间和舒缓单调的步行气氛，每个团员便轮流讲述自己的人生目标。

当每个团员们都讲述了他们的人生目标后，轮到领队时，他们正巧步入第二十层楼。这时领队才发现自己把全部房间的锁匙留在底层的包裹里，忘了带上来。



领队只好无可奈何地说：“亲爱的朋友们，我不能谈什么人生目标了，当务之急是步行到底层去取回大家的门匙。”

现代人士的困境，就如这位领队所面对的处境一样。他选择最高一层作为住宿处，却没考虑到将面对的风险和必须承担的责任。

缺乏远见和草率从事的领袖，往往一开始便立下宏伟目标，结果却导致所领导的社群遭殃。极度的欲望导致自己与他人陷入绝望。

控制心念

很久以前有一个国王，他有五个美丽的妻子。他很爱她们，她们也很爱国王。但是，时日久了，国王难以满足她们的诸多要求，众妻子也因此怏怏不乐，常喋喋不休。国王束手无策，不知该如何应付她们。



国王下定决心要解决这个问题。他向大臣倾诉心中的烦恼，征询他的意见。大臣面有难色，无助地回答说：“陛下，我也自身难保，尽受妻子的控制。”两人针对这个问题讨论许久，却找不到一个满意的解决方法。

大臣提议说：“陛下，我们可以召集城里所有的丈夫出席会议，看看能否找到一些能控制妻子的人。”于是国王命令大臣安排会议，邀请城里所有的丈夫出席。

会议当天，大臣指示出席者分成两组；第一组是“受妻子控制的丈夫”，而另一组则是“控制妻子的丈夫”。所有出席者都选择坐在第一组，而另一组却空无一人。这出乎意料的结果使国王有所领悟，他想：“原来99%的丈夫是被妻子控制的。”



这时候，有一位男士走了进来，坐在“控制妻子的丈夫”的那一组。国王和大臣忙走前去，大臣说：“恭喜你，先生，我们很高兴见到在众人中至少有一位能控制妻子的丈夫。你能告诉我们你的妙策吗？”

男士回答道：“陛下，您们误会了，我也是被妻子控制的。”

“既然如此，你不能坐在这里，请到另一边坐吧。”大臣命令道。那男士恳求说：“陛下，您可以因我违抗命令而随意处罚我，但我不能不听从我妻子的话。我出门时，她指示我不可和其他人坐在一起，要分开独自坐，我可不敢触怒我的妻子。”国王和大臣面面相觑，哭笑不得。

这故事的重点是什么？故事中的国王是指人类的心念，五个妻子是他的五个感官。人的心念被五个感官所控制，往往又不能满足感官的需求。

眼睛要求：“我要看美丽的事物。”

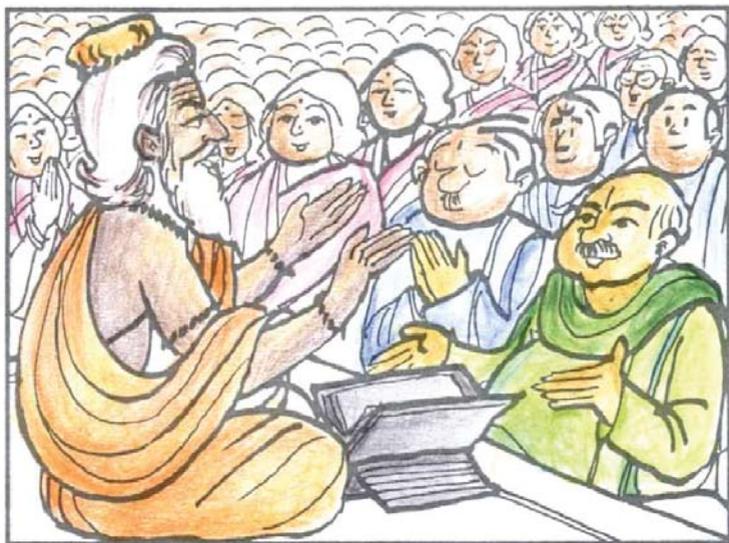
耳朵要求：“我要听悦耳的音乐。”

鼻子说：“我要嗅芬香的气味。”

舌头坚持：“我要尝美味的食物。”

当心念被多方向拉扯时，要如何应付呢？这就是一个被感官所奴役的可怜人士之处境。因此，一个人的首要任务是学习控制心念。

囫囵吞枣



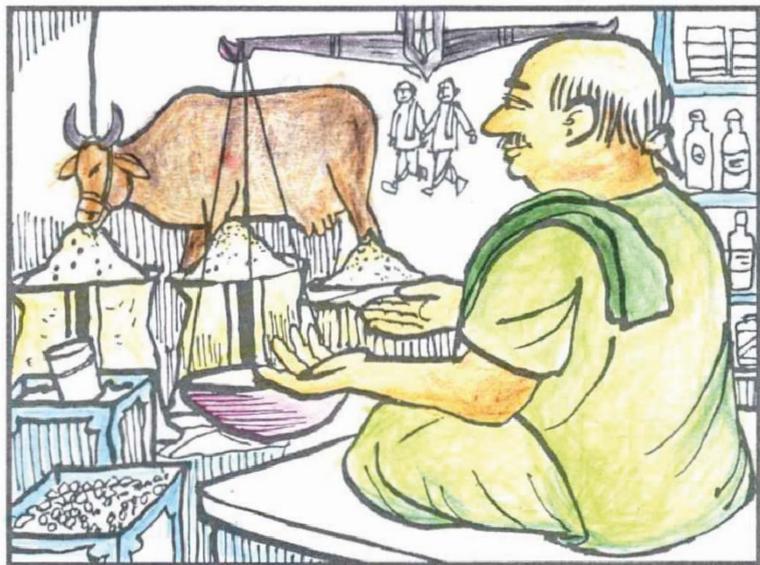
一天，有一位商人参加一个讲座。讲师谆谆教导，提醒众人只是听课是不足够的，应当把所听到的付诸实践。

讲师说道：“牛是一种神圣的动物，当它在吃东西时，你不要把它赶走，伤害牛是一种罪行。”商人极为认同这个观点。

有一天，一只牛走进商人的店里，开始吃麻袋里的谷粒。商人记起了讲师的话，便一直旁观，让牛继续吃谷粒。

这时，商人的朋友来探访他，“傻瓜！你为什么不把牛赶走呢？”

商人给朋友说出讲师的劝告。朋友把牛赶走时说：“你不该囫囵吞枣，生硬地搬用讲师的劝告。你应当深入了解话中的含义。不要赶走牛指的是不可伤害牛，而不是说你可以让牛吃店里的谷粒，你可以喂它其他东西，如青草呀！”



我们必须分析所读或所听到的知识或理论。学习切忌不求甚解，不加思考和辨别。要认清实际情况，而谨慎地用智慧去处理事情。

檀香树



有一位国王到森林里打猎。为了追逐一只鹿，他快马加鞭而把随从和护卫们远远抛在后头。结果国王迷路了，与众人失去了联络。他又饿又渴，这时候幸好来到一间茅舍，里面住着一对靠卖燃料为生的穷苦樵夫和妻子。

虽然他们贫穷，樵夫的妻子还是准备了一个面包让国王充饥。国王吃得津津有味，好像未曾尝过如此美味的食物，因为他不曾如此饥饿过。那天中午，国王睡得很香甜，因为他不曾如此疲倦。

这时，国王的随从和护卫都赶来了。樵夫发现客人原来是一国之君，顿时惊惶不安，连忙向国王道歉未能好好侍候，还让他吃粗糙的食物。国王没有怨言，也没有怪罪于他。

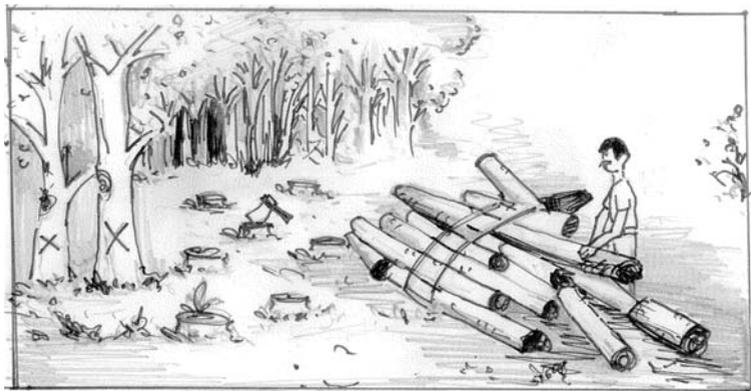
第二天，国王下令把樵夫带进皇宫。樵夫心想怠慢和冒犯了国王必定遭受惩罚，而他的妻子也自愿陪同丈夫前去分

担罪责。到了皇宫，国王给樵夫赐座，并坚持他坐下。樵夫心里嘀咕，这应该是极刑之前的待遇吧！国王也赐予他和妻子美食享用，他心想果然不出所料，这真是最后一餐。

接着，国王问他有何要求，樵夫惴惴不安，哭着向国王求情，“陛下，请不要砍我的头，恩准我和妻子活着回去。”国王说道，“我不是一个忘恩负义的暴君，我要厚厚的赏赐你们。如果我赐给你一片庄园，你会糟蹋它因为你不懂得耕种。如果我给你珠宝财富，你们住在偏僻的森林里，可能会引来盗贼。好！那么我就送你一片檀香树林吧，一共有三十亩。希望你好好利用那片树林维持生计。”这时，樵夫才放下心头大石，快快乐乐地回家。

大约六个月后，国王又回到森林里打猎。他想起了那美味的面包，就去探访樵夫。他看见樵夫春风满面，得其所哉！但是国王却大失所望，因为发现樵夫是靠卖木炭为生。樵夫竟然把檀香木烧成木炭来贩卖，因为他不晓得檀香木的真正价值。

同理，上苍恩赐人类以短暂的数十年寿命，但人类却不珍惜这份珍贵的礼物，反而把它浪费于追求虚幻短暂的物质欲望和感官享受，以致步向坎坷之路，远离神圣的康庄大道。



从容应付人生难题



有一天，富贵女神及贫穷女神一起到某商人的家。女神们自我介绍后，商人恭敬地合掌问候：“请问女神光临寒舍有何指教？”富贵女神回答：“我们要你来评论我俩之间谁比较美丽。”

商人张皇失措，知道自己正处于进退两难之际。如果他宣称富贵女神比较美丽，那一定受到贫穷女神诅咒。如果他称赞贫穷女神比富贵女神漂亮，富贵女神必舍他而去。然而他很快就安下心来，坦然自若地回答两位女神：“我非常尊重两位女神，为了方便我作出正确的评估，可否依照我的指示行事？”

两位女神同意他的建议。商人接着说：“富贵女神，请妳先到大门去，然后再走进来。贫穷女神，请妳从这里走出大门。唯有如此我才能从远近距离两个角度，好好的看清楚妳们。”



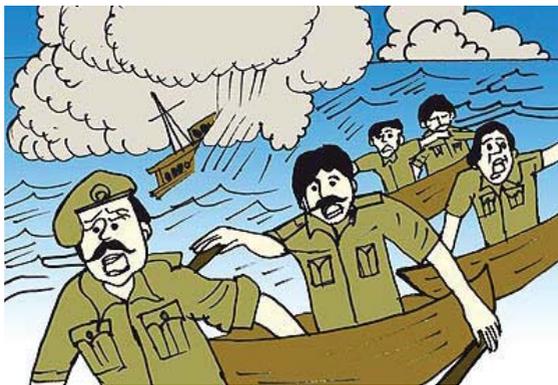
两位女神依商人的话而行，商人高兴地公布：“富贵女神，妳走进来时衣香鬓影、美丽庄严！贫穷女神，妳走出大门时显得格外美丽、大方！”

商人从容、巧妙地解决了难题，并没有伤害两位女神的感受。女神们很欣赏他的急智，富贵女神乐意留驻商人的家，而贫穷女神也高高兴兴地离开。



当我们遇到难题时，如果能静下心来，向内思考，那么智慧的曙光就会出现，引导我们步入正轨。

坚定信念



第二次世界大战期间，一艘运载印度兵士的轮船遭到日本空军的轰炸而沉没。许多兵士丧生，有五名兵士幸免于难，登上救生艇。尽管风雨交加，惊涛骇浪，大家都祈望能从怒海中逃生。

挨过好几个小时的折腾，其中一名兵士开始绝望地嚎哭：“看来我快要葬身大海，被鲨鱼吞噬了！”由于极度的恐惧，不久他沉入大海。

第二个兵士惦记着家人，凄然泪下：“哦，我快死了，再也看不到家人。”他也在绝望中咽下最后一口气。

第三个兵士心里自怨自艾：“我肯定逃不过这一关了，但是我却带着我的保险单和其他文件。真可惜！我应该把文件留在家里，我的妻子该怎么办呢？”他放弃了求生意志，一瞬间死神就夺走了他的性命。



其他两个人却抱着坚毅的求生信念，彼此互相勉励：“我们不会因为恐惧而放弃。我们要证明无论在如何艰难的情况下，只要坚持信念，上帝一定会保护我们。”



他们秉持着对上帝的信念。不久，附近的军舰接收到求救的信号，派出一只直升机成功的拯救了他们。安全着陆后，两位兵士坦言：“其实胜利与失败只在一念之间。只要有信念，一定会赢得胜利；失去信念，就会面临失败和死亡。”

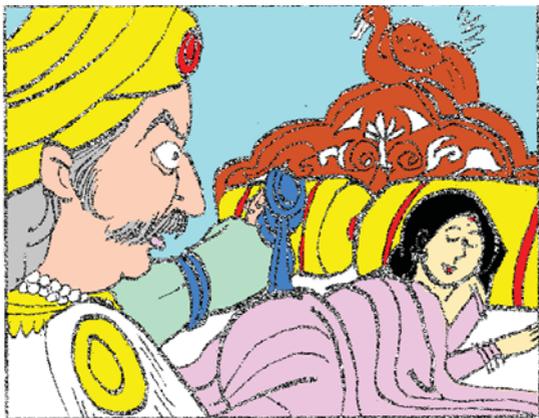
忙乱中易犯错

从前，有一个国王带领一队随从去深山打猎。夜幕开始笼罩大地，国王觉得疲倦，想找个地方休息。他见到一间修道院，便进去停留歇息。院里的修行者很恭敬地迎接他，并且以茶水和糖果招待。

年老的住持从祈祷室走出来向国王请安：“陛下，我祝福您国泰民安，人民丰衣足食。”国王回答道：“尊敬的长老，承蒙神恩和你的神圣祝福，我们都很安乐。我想请长老赐予法语指点，让我和子民们共沾法喜。”

住持写了几个字在羊皮纸上，折好后交给国王，语重心长地嘱咐：“陛下，请您熟读，了解和实践它，必定能从中受益！祝福您。”国王拜倒在住持的足下，把那张羊皮纸放入剑鞘内，高兴地离开修道院。

在王宫里，负责管理国王寝宫的侍者如平时一样，在



室内准备国王的睡铺。他拂去室内的灰尘，更换床单，枕头套和洒喷香精。完成工作后，侍者站着欣赏那风雅的床架、柔软的床褥和温暖的被单。他忍不住坐在床上，心里揣测着：“国王正在打猎，还需几个时辰才能回来，我不妨尝试躺一会儿？况且我很快就可以重新整理床铺。”于是，他把头靠在软绵绵的枕头上，伸展双脚，盖上被单，侍者不知不觉中睡着了。

当晚，王后比平时迟一点进入寝宫。她见到床上已有人，心想，“一定是国王累得来不及吃晚饭便直接上床睡觉了，何必吵醒他呢？有话可以明天才和他谈。”王后二话没说也躺下睡着了。

国王打猎回来，获知王后已经回宫休息，便进入寝宫。他见到床上有一个人睡在王后身边，勃然大怒，马上抽出长剑，要刺死躺在王后身边的人。这时，那张藏在剑鞘的羊皮纸掉在地毯上。国王拾起一读，只见上面写着：‘忙乱中易犯错，切忌慌张’。

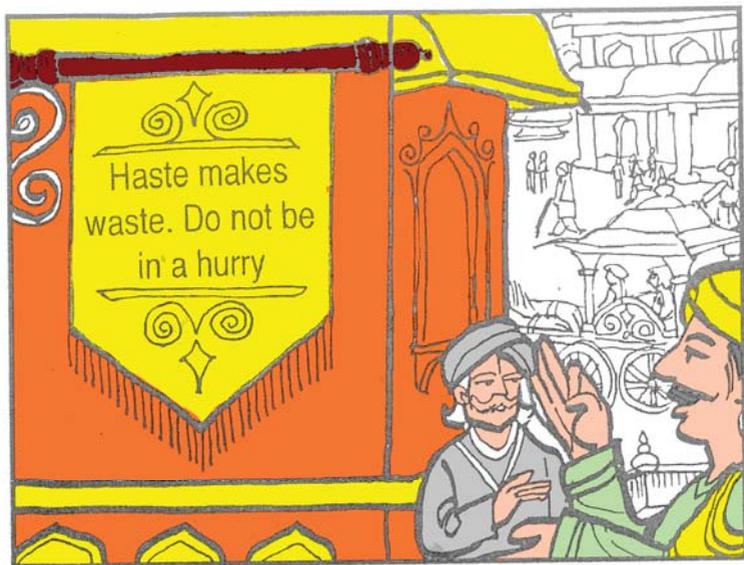
国王把剑收回鞘内。这时，王后醒来，一眼看到国王，再转眼看到御床上的人，惊慌失措，不知如何是好。国王拉开盖着侍者的被单，侍者马上惊醒，看见眼前的国王和王后，当场呆若木鸡。片刻后，侍者回过神来，知道自己犯下了滔天大罪。

侍者噗通一声跪倒在地，认罪哀求：“陛下啊！请原谅我的放肆，我准备接受您的惩罚。”他简述自己是如何禁不起睡床的舒适而躺上一试。王后也伏在国王的脚下哭诉：“陛下，请原谅我，当我进入寝宫时，见到床上有人，以为是陛下您。为了不干扰您，所以我……”她泣不成声。

国王反而很平静地说：“我并不生你们的气。坦白告诉你们，若非这羊皮纸上的字，我早已把你们杀了。”国王把见到住持长老的事告诉王后，心中感激不已，“这句圣明的箴言‘忙乱易错，切忌慌张’的好处和效应真令我惊讶。让我们铭记在心，务必在生活中实践。”第二天，国王便安排把这句箴言刻在柱子上，竖立在城里的交叉路口和重要地点。

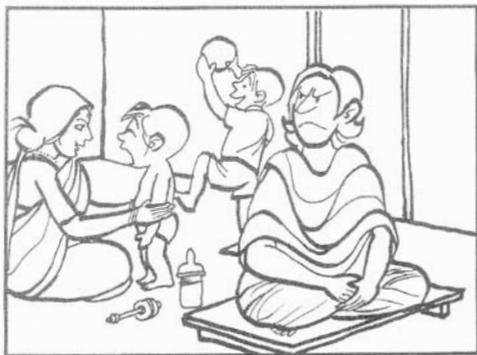
从这段故事，圣者赛峇峇提醒我们在日常生活中落实这个启示：

“Haste makes waste, waste makes worry. So do not be in a hurry. 仓促造成浪费，浪费带来担忧，因此千万不要仓促行事。”



死不得其所

从前有一位修行者，他需要一个幽静的环境来修习师父教导的经文。他觉得家里实在太吵闹了。



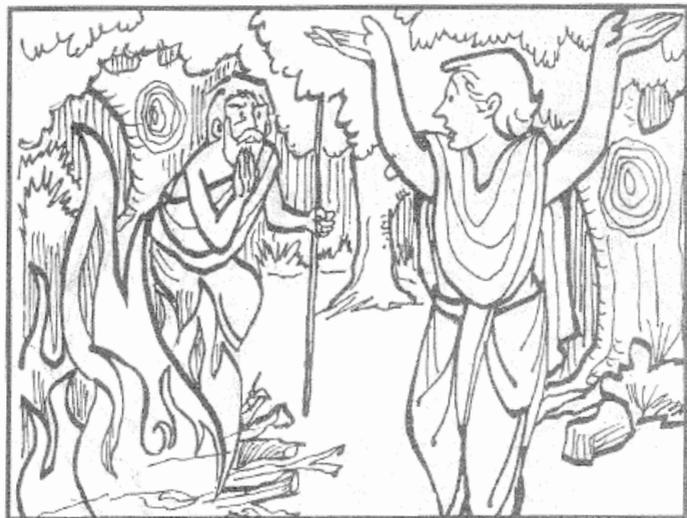
于是他逃避到深山里，在一棵大树下找到一个理想的参禅地方。不过，在树上栖息的小鸟鸣叫喧闹，有些更撒粪在他头上。修行者十分恼怒，“难道要找个合适的参禅之地都如此艰难吗？”他悲叹，“家里有吵闹的小孩，林中又有恼人的小鸟。唉！就让我了断此生，投胎到理想的好地方去继续我的修行吧。”

他收集燃料，整理成火葬柴堆。就在他点着火，准备上座时，一位长者出现阻拦他。长者申诉道，“尽管你死意已决，不过，现在风正从这里吹向我们的住家，请等待风向逆转后才烧火吧！我们不喜欢焚烧的气味。如果你等不及，请



你搬到其它地方，不要干扰我们这些穷苦人家！”修行者觉得自己连死也不得其所，只好断了死的念头，快快不乐地回家。

后来，他终于想清楚，在人生旅程中不论遇到任何问题，都不应该逃避，要心平气和地面对它、处理它。



阿周拿的专注力

从前，在印度有一班王子跟随一位明师，多那查利亚，学习武艺。这位老师教导各种学科，其中包括箭术。在众多王子中，阿周拿是最聪明的，学业成绩很杰出，尤其是箭术。



阿周拿勤奋好学，认真学习，优异的表现受到老师的重视。他的特出表现却引起其他王子的妒忌，甚至于投诉老师偏心、不公平。怨言传到老师耳中，他要纠正这些年轻王子的不合理申诉，证明他对阿周拿的赏识是依据其本身的实力，而并非自己不公平。

一天，老师召集所有学生，对他们说：“来，孩子们，我要考一考你们的射箭本领。你们把树上的麻雀射下来。”学生们兴高采烈地欢呼：“好！老师。”

老师叫其中一位王子，杜由达那，开始。老师问杜由达那：“你必须射下树上的那只麻雀，你看到它吗？”王子回答：“老师，我看到它。”

老师又问：“你还看到什么？”杜由达那振振有词地回答：“老师，我还看到广阔的蓝天、一棵大树、茂密的树叶、您、我自己、我的兄弟们、和其他人。”老师对他说：“你可以退下了。”

老师同样地一一询问其他的学生，他们的回答都大同小异。

轮到阿周拿时，老师问他：“阿周拿，你看到那棵大树枝头上的麻雀吗？”阿周拿回答说：“有，老师。”

“你还看见什么东西？”老师问。“别的都看不到，老师。”阿周拿的眼神坚毅，目光如炬。

老师再问：“你没看到天空、树枝、叶子等等东西吗？”阿周拿以肯定但谦虚的语气说：“没有，老师，除了麻雀之外，我什么都没看到。”

老师点头表示满意：“孩子，你可以退下了。”

多那查利亚老师透过这个测验，循循善诱众王子。虽然老师声称这是射箭考核，其实是一种专注力的测验。老师的劝导是：聚精会神在所做的事情上才是成功的关键。在学习的过程中不该让任何事物分散注意力。做任何事，如果不能全神贯注将会一事无成。

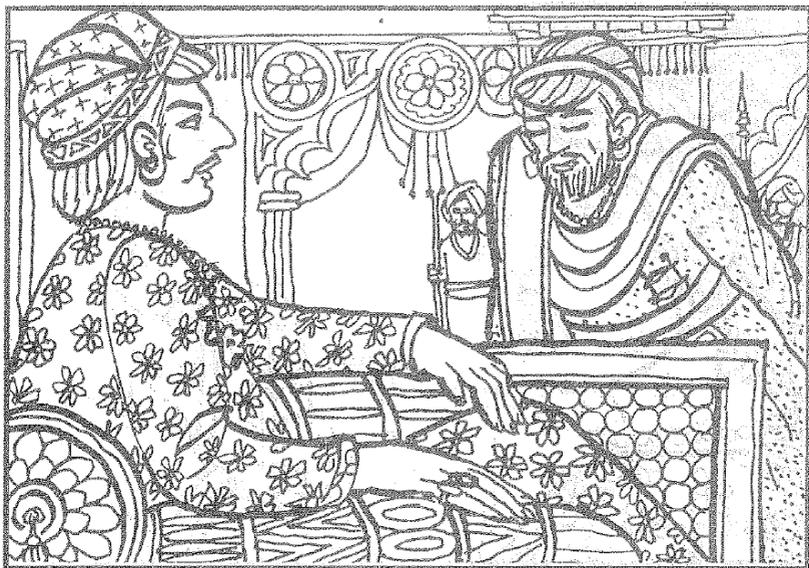
更悦耳的歌声

古代印度赫赫有名的阿克巴国王 (King Akbar) 有一位宫廷乐师，名叫旦升(Tansen)。旦升是当时最伟大的音乐家，每当旦升唱起歌时，阿克巴沉醉于美妙的乐曲声中，其乐陶陶。



当旦升唱起《马哈玛拉》曲 (Meghamala) 时，气势磅礴，天空出现翻卷滚动的云层；在他唱《瓦鲁那》曲 (Varuna) 时，风起云涌，天空下起阵雨；而他唱《纳嘎斯哇拉》曲 (Naagaswara) 时，群蛇纷纷涌出集合。阿克巴感到很自豪，因为在他的时代出现了一位那么卓越的乐师。

有一天，当阿克巴正在祈祷时，他听到远处传来《哈力达斯》 (Haridas) 这首曲子。那是一个到处流浪的街边艺人，用手中简陋的单弦乐器边弹边唱。阿克巴被那震撼人心

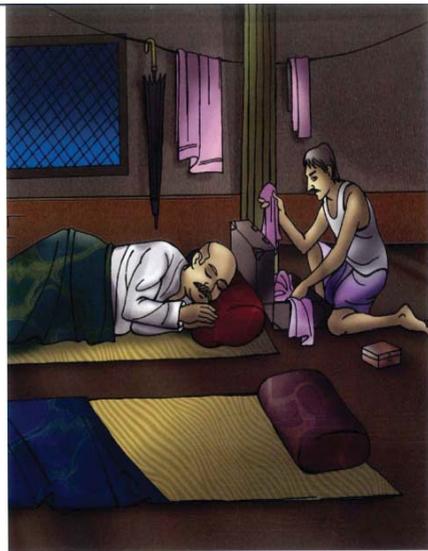
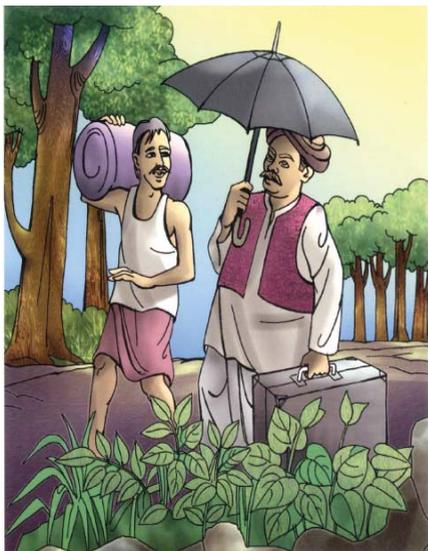


的乐声深深感动，他问旦升：“为什么这首曲子比起你以乐琴弹奏的曲子更令人喜悦呢？”

旦升回答说：“主子，我在唱歌时看着您的脸，心中注意您是否欣赏我的演出，并且期望您能赏我一些宝石或几亩土地。而他在唱歌时，心中只有神，并不带有贪图财富或物质回报的心念。区别就在这里！”

用心付出，心无所求，事情反而做得更圆满。与其天天在乎自己的物质利益，不如每天努力在生活中享受每一次所经验的过程。不预期成果，以平常心看待得和失，听从神的旨意。

自己的枕头下



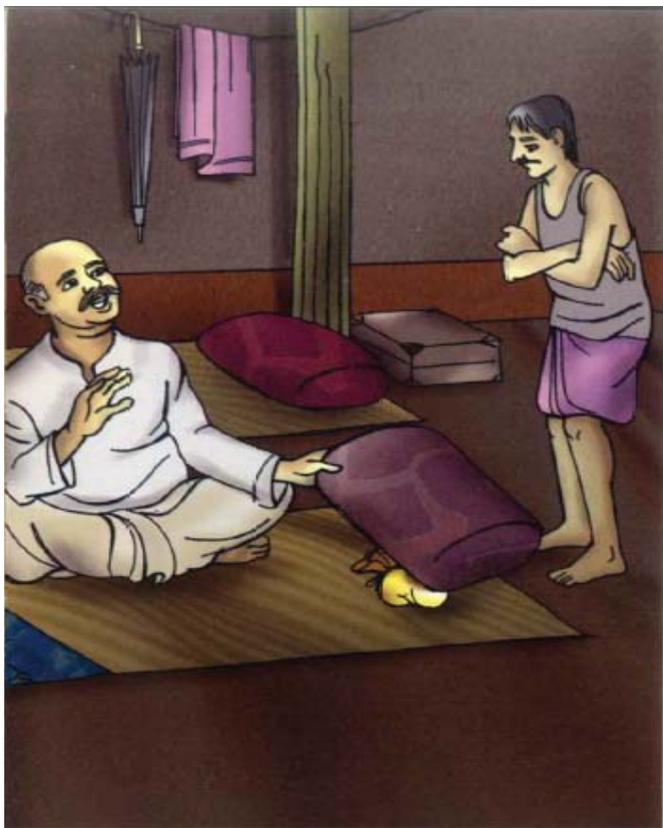
有一富商，起程前往某圣地的庙宇参加祭神节日。一个小偷跟随着他，想趁机窃取富商的钱包。小偷冒充为信徒，伴随富商前往祭神。

两人在一所客栈住宿。当众人入睡后，小偷起身到处搜寻商人的钱包。尽管不停的搜索，小偷仍然没有得手。天亮的时候，小偷假惺惺地关心商人：“这个地方有好多小偷，你要小心看管包袱，警惕你的钱财。”

商人回答：“谢谢你的忠告。昨晚，我把钱包放在你的枕头下。你看，是不是很安全啊！”商人边说边从小偷的枕头下拿出钱包。

上帝就像那位商人，祂已经把装着无限智慧、平和及快乐的宝藏安置在人的内心中。然而愚昧无知的人，总是往外寻觅这些宝藏。

世尊赛峇峇说：“Seek the treasure within than crave for it outside 向内探索远胜于向外寻求。”



三思而后行

有一个商人售卖变质的臭酥油，被控告危害民众健康。他被扣押到地方法庭，法官下判商人必须从三项惩罚中选择其中之一，即：喝掉全部的臭酥油、或鞭刑二十三下、或罚款一百元。



商人选择喝酥油，喝了几口后就承受不了臭味。他于是选择鞭刑，被鞭打十多下之后，也忍受不住剧痛，再度要求法官宽容，以罚款代替。

如果当初他选择罚款了事，就可避免喝臭酥油和遭受皮肉之痛。因为没有深思远虑，落得两头不到岸的窘局。

做事不要仓促下决定，应该三思而后行。



绘画神的相貌

故事发生在主基士拿 (Lord Krishna) 的时代。有一个著名的画家，虽然他已攀登艺术的高峰，成就获得大众的嘉许，可惜他一直未能接近主基士拿。他渴望得到主基士拿的认同，因为祂不仅是人人心目中的导师，也是美术界的权威。



经过坚持不懈的努力，他终于获得主基士拿的接见。见面之后，他要求主保持静态，好让他可以绘画主的相貌。他描绘了主的外貌轮廓之后，要求一个星期的时间来完成画像。

主基士拿知道画家自负不凡，但是却不想当面灭他锐气。一个星期之后，画家把完成的画像带来，用一块白布盖着画像。

当他掀开白布向主展示画像时，连他自己也怔住了，因为画像和主的相貌并不相似。画家很惊讶，要求主基士拿再给他一个星期的时间重新绘画。就这样，画家尝试了多次，但是每次的效果都令他失望。

受尽挫折后，意气消沉的画家决定远离伤心地。然而主基士拿却另有安排。

当画家离开时，他碰见圣者那罗陀（Narada）。圣者告诉他说，要尝试绘画主基士拿的相貌是不明智的，主并没有固定的形相，祂可以时时改变面貌。圣者劝告他说：“如果你真的要画主的相貌，我可以告诉你一个方法，让你成功。”圣者在画家耳边细语授计。

画家依照圣者的劝告，带了一个用白布盖着的東西，再度覲见主基士拿。他对主说，虽然主可以随意改变面貌，但他手中的这幅画像将显现主真实的模样。画家把布掀开，主基士拿只见到一面镜子，镜子里显现出主基士拿精确无误的相貌。

如果你凭空想像神的形相，那只不过是捕风捉影。你不能描述神、执着于神的某种形相，若你尝试去做也是徒劳无功的。

只有净化你的心念，使它清明、充满爱和虔诚，那么，它就会让你见到真正的神明本相，启发内心那分与神同等的觉性。



百忍成金

从前，有一个年轻徒弟要求导师教导他至高无上的自性真理。导师先教他咒语，并嘱咐他舍弃私欲，虔诚念诵一年之后，才可接受自性的知识。徒弟很认真地念诵了一年，准备就绪后再拜访导师。他充满期待，希望导师传授高深的知识。



他一早洗澡后便启程。到了精舍，一个女工正在打扫，她没发觉徒弟的到来，不小心把灰尘扫落在他身上。洗净的身体被弄脏了，年轻徒弟勃然大怒，双眼圆睁狠狠地瞪着吓唬女工。

徒弟走进去对导师敬礼，向导师报告：“导师，我已等了一年，承蒙您的厚爱，相信现在时机已成熟，我渴望接受您传授至高无上的知识。”

导师说：“你还未达到接受这种知识的境界，因为你有毒蛇的品质。你对一个无意间让灰尘掉在你身上的女孩生气。自性的知识怎能传授给一个缺少宽宏气量的人呢？你回去再修行多一年吧。”

第二年末，当徒弟即将到来精舍时，导师吩咐女工把所扫的灰尘全撒落在徒弟身上。女工告诉导师，上一次徒弟已很生气，如果这次再重复过失，可能会被狠狠打。导师要她

依照指示去做，果然不出所料，徒弟被她的行为激怒，要上前揍她，最后总算忍得住气没动粗。

徒弟见过导师后，导师斥责他：“你还是未达到接受知识的完美境界。你显出狗的品质，等到你弃除这些兽性后才来吧。”

第三年终，徒弟洗了澡后再到精舍。这次，女工依照导师的指示，把脏水倒在徒弟身上。徒弟冷静地对女工鞠躬顶礼之后说：“女士，我向你顶礼，是你强化了我的容忍心，才能让我博得导师的赏识。”他一点也不生气，还告诉女工说会永远感激她所做的一切。

当他进入室内时，导师欣然说：“孩子，今天你够资格接受至高的灵修知识了。”



这个故事的启示是：每一个修行者都必须舍弃对身体的执着。此外，也应该彻底拚弃自私自利、贪瞋的心念。多包容及关怀他人，才能体悟圣洁的真实本性，达到智慧圆满的境界。

爱好与厌恶

阿克巴 (Akbar) 是印度德里国 (Delhi) 的国王。他是一位充满活力，乐观的明君。德里国富强，人民安居乐业。阿克巴广受国民的爱戴，但是他近日来却忧郁消沉，闷闷不乐，到底有什么烦恼呢？

终于大家发现了他的烦恼根源，原来国王患上了厌食症。但是却不能责怪御厨，因为每日的食谱是依照国王所定，然而无论对鱼肉或蔬菜，他都没有胃口。阿克巴失去食欲已有一段日子，这令他烦躁不安，坐卧不宁。



于是阿克巴命令他的大臣比尔巴 (Birbal) 改换食谱。比尔巴绞尽脑汁，思量了好几天，终于决定用茄子来做主菜。他买了一大批新鲜的茄子，用茄子做成沙律、酸辣酱、汤、炸片等，加上甜、酸、咸、辣的调味，端上茄子大餐。阿克巴嚐遍所有菜式后，非常合口味，对比尔巴推崇备至。如此合阿克巴胃口，当然是早餐、午餐、晚餐都是茄子宴席，快活地过了好几天。

好景不常，几天过后，阿克巴又厌倦了茄子。他迁怒于比尔巴，要他更换食谱。比尔巴知道长此下去任何的变换也不能满足阿克巴的食欲，于是他勇敢的向阿克巴进言：“国王，您的厌食并非在于食谱，而是在于您波动不定的心，爱好与厌恶的念头不断的此起彼伏。即使每日摆出同样的菜肴，如果您都能以欣赏、喜爱之心去品尝，时时保持此心态，成为心念的主人，一定不会再有厌食的烦恼。”

人生所有的战斗中，战胜我们的思维（心念）是最艰难的一役，不过这个胜利却是最伟大的力量，是安详和快乐的泉源。